

Consumul de alcool și sănătatea

Informații, recomandări și sfaturi

Alcool

Alcoolul este cel mai comun drog în Norvegia și afectează toate organele corpului. Alcoolul poate duce la boli și complicații de sănătate la nivelul creierului, inimii, ficatului, stomacului și intestinelor și poate duce la o calitate mai slabă a somnului și a memoriei, la depresie și anxietate, infecții și cancer. Dacă ați suferit de o boală sau leziune, consumul de alcool poate contribui la agravarea stării dumneavoastră. Acest lucru se aplică chiar dacă dumneavoastră considerați propriul consum ca fiind normal.

Consumul nociv de alcool nu înseamnă același lucru ca și dependența de alcool. Multor persoane, un consum redus de alcool le va îmbunătăți sănătatea.



De aceea, este important să spuneți personalului medical cât de mult alcool consumați.

Riscul efectelor nocive asupra sănătății crește odată cu creșterea consumului de alcool, dar variază de la persoană la persoană. Sexul, vârsta și felul în care consumați alcool, sunt factori importanți. De exemplu, dacă ingerați repede, cu sau fără mâncare, sau dacă ingerați des. În special tinerii și vârstnicii sunt expuși la efectele nocive ale alcoolului.



Prin reducerea consumului excesiv veți obține un beneficiu mare pentru sănătate, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Unitate de alcool

Pentru a putea compara consumul de băuturi care conțin diferite concentrații de alcool se folosește termenul „unitate de alcool”. O unitate în Norvegia este de aprox. 12 grame de alcool pur.

În practică, acest lucru înseamnă că o unitate de alcool corespunde cu aproximativ:

O sticlă mică de bere, aprox. 0,33 l

Un pahar mic de vin, aprox. 12 cl

Un pahar mic de băutură spirtoasă, aprox. 4 cl



Există un consum de alcool fără riscuri?

Nu există o limită inferioară clară pentru consumul fără riscuri. Dacă sunteți sănătos, un consum de până la nouă unități pe săptămână este asociat cu un risc scăzut, cu condiția să nu ingerați mai mult de patru unități deodată și să nu consumați alcool mai multe zile la rând. Cu toate acestea, asta nu înseamnă că acest nivel de consum nu este nociv.

Tinerii sub 18 ani și femeile însărcinate sunt sfătuiți să nu consume deloc alcool.

Persoanele cu o boală care necesită tratament ar trebui să discute cu medicul lor despre propriul consum de alcool.



Consumul de alcool nu aduce niciun beneficiu sănătății

Alcool și alte substanțe prescrise de către medic

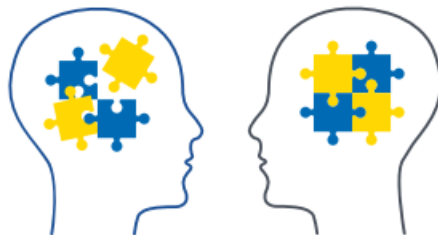
În cazul în care utilizați substanțe prescrise de către medic (medicamente), alcoolul poate afecta efectul acestora. Prin urmare, medicamentele pot avea fie un efect mai puternic, fie un efect mai slab. Este posibil să aveți reacții adverse. Acest lucru este valabil și în cazul utilizării medicamentelor fără prescripție medicală, cum ar fi analgezicele și medicamentele antiinflamatoare.



Dacă utilizați medicamente, cereți sfaturi medicului, altui personal medical sau farmacistului.

Rezumat pe scurt:

- Consumul de alcool poate duce la boli sau alte complicații. Este cazul dumneavoastră?
- Informați personalul medical care vă va administra medicamente sau alt fel de tratament despre consumul dumneavoastră de alcool.
- Alcoolul și medicamentele își pot accentua sau altera reciproc efectul.



- În cazul în care aveți întrebări: solicitați sfaturi personalului medical, medicului de familie sau farmacistului.



Sfaturi pentru reducerea consumului de alcool:

Nu consumați alcool pentru a vă potoli setea.

Evitați să consumați alcool până la apariția stării de ebrietate.

Mâncați, pentru ca astfel să nu ingerați pe stomacul gol.

Limitați consumul de alcool alternând și cu apă, și treceți la băuturi cu o concentrație mai scăzută de alcool.

Gândiți-vă la situațiile în care sunteți vulnerabil la consumul excesiv de alcool, și evitați-le.

Nu vă recompensați, și nu vă consolați cu alcool.

Să aveți și „zile albe”, sau săptămâni în care nu consumați alcool.

Aveți nevoie de ajutor?

Contactați:

- Medicul dumneavoastră de familie
- Unitatea de abuz de alcool și droguri OUS: 23 03 43 10
- RUSinfo: 915 08 588
[/www.rusinfo.no](http://www.rusinfo.no)
- Crucea Albastră: 22 03 27 40
www.blakors.no
- Sănătate mintală: 116 123
[/www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

Doriți mai multe informații?

- Helsenorge Alkohol –
[/www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

Realizat de către